Antonio Atzeni

Lo spirito del Taekwon-Do

Note storiche, filosofia, etica e spiritualità

Antonio Atzeni

Lo spirito del Taekwon-Do

Note storiche, filosofia, etica e spiritualità

Foggia 2011

Al maestro Maurizio D'Oriano

Sigle e abbreviazioni

a.	articolo
AAS	*Acta Apostolicae Sedis*
AG	*Ad gentes* (doc. del Concilio Vaticano II)
app.	appendice
c./cap.	capitolo
CCC	*Catechismo della Chiesa Cattolica*, LEV, Città del Vaticano, 1992
CDF	Congregazione per la Dottrina della Fede
CEI	Conferenza Episcopale Italiana
cf./cfr.	confronta
col.	colonna/e
Cost.	Costituzione
Cost. dogm.	Costituzione dogmatica
Cost. past.	Costituzione pastorale
cur.	curatore
d.	distinzione
dich.	Dichiarazione

doc.	documento
DV	*Dei Verbum* (doc. del Concilio Vaticano II)
ECEI	*Enchiridion CEI - Documenti ufficiali della Conferenza Episcopale Italiana*, Ed. Dehoniane - Bologna 1990 ss., voll. 4
ed.	edizione
ETKD	CHOE HONG-HUI, *Encyclopedia of Taekwon-do*, 15 voll., s.l., 1983
EV	*Enchiridion Vaticanum - Documenti ufficiali della S. Sede*, Ed. Dehoniane - Bologna 1985 ss., voll. 11
EV Suppl.	*Enchiridion Vaticanum - Documenti ufficiali della S. Sede - Supplementi*, Ed. Dehoniane - Bologna 1992
FF	*Fonti Francescane*, 2 voll., Assisi 1977
FFm	*Fonti Francescane*, editio minor, Assisi 1986
fig.	figura
GS	*Gaudium et spes* (doc. del Concilio Vaticano II)
LG	*Lumen gentium* (doc. del Concilio Vaticano II)
n./nn.	numero/numeri
N. B.	nota bene
n. n.	non numerato
NT	Nuovo Testamento
o.c.	opera citata

par.	paragrafo
PG	Patrologia greca (Migne)
PL	*Patrologiae Cursus completus*, Series latina, a cura di J. P. Migne, Paris 1878
p.	pagina
q.	questione
SCh	*Sources Chrétiennes* (Paris 1941 ss.)
s. d.	senza data
s.e.	senza editore
s. l.	senza luogo
s. n.	senza numerazione di pagina
s./ss.	seguente/seguenti
S. Th.	THOMAE DE AQUINO, *Summa Theologiae*, Ed. San Paolo, Cinisello Balsamo 1989[3]
trad.	traduttore, traduzione
vol.	volume
VT	Vecchio Testamento

Abbreviazioni bibliche italiane e latine

Le abbreviazioni bibliche italiane generalmente utilizzate sono quelle della *Bibbia di Gerusalemme* in versione CEI, febbraio 1982[5]

ANTICO TESTAMENTO		Abdia	Abd - Abd
		Giona	Gn - Ion
Pentateuco		Michea	Mi - Mic
		Naum	Na - Na
Genesi	Gn - Gen	Abacuc	Ab - Hab
Esodo	Es - Ex	Sofonia	Sof - Soph
Levitico	Lv - Lev	Aggeo	Ag - Ag
Numeri	Nm - Num	Zaccaria	Zc - Zac
Deuteronomio	Dt - Deut	Malachia	Ml - Mal
Libri storici		**NUOVO TESTAMENTO**	
Giosuè	Gs - Ios	**Vangeli e Atti**	
Giudici	Gdc - Iudc		
Rut	Rt - Rut	Matteo	Mt - Mat
1 Samuele	1Sam - 1Re	Marco	Mc - Mar
2 Samuele	2Sam - 2Re	Luca	Lc - Luc

1 Re	1Re - 3Re	Giovanni	Gv - Ioa
2 Re	2Re - 4Re	Atti	At - Act
1 Cronache	1Cr - 1Par		
2 Cronache	2Cr - 2Par	**Lettere di san Paolo**	
Esdra	Esd - 1Esd		
Neemia	Ne - 2Esd	Romani	Rm - Rom
Tobia	Tb - Tob	1 Corinzi	1Cor - 1Cor
Giuditta	Gdt - Iudt	2 Corinzi	2Cor - 2Cor
Ester	Est - Est	Galati	Gal - Gal
1 Maccabei	1Mac - 1Mac	Efesini	Ef - Eph
2 Maccabei	2Mac - 2Mac	Filippesi	Fil - Phip
		Colossesi	Col - Col
Libri sapienziali		1 Tessalonicesi	1Ts - 1The
		2 Tessalonicesi	2Ts - 2The
Giobbe	Gb - Iob	1 Timoteo	1Tm - 1Tim
Salmi	Sal - Ps - Psal	2 Timoteo	2Tm - 2Tim
Proverbi	Pr - Prov	Tito	Tt - Tit
Qoèlet - Ecclesiaste	Qo - Eccl	Filemone	Fm - Phim
Cantico	Ct - Cant	Ebrei	Eb - Heb
Sapienza	Sap - Sap		

Siracide - Ecclesiastico	Sir - Eccli	**Lettere cattoliche**	
Libri profetici		Giacomo	Gc - Iac
		1 Pietro	1Pt - 1Pet
Isaia	Is - Is	2 Pietro	2Pt - 2Pet
Geremia	Ger - Ier	1 Giovanni	1Gv - 1Ioa
Lamentazioni	Lam - Lam	2 Giovanni	2Gv - 2Ioa
Baruc	Bar - Bar	3 Giovanni	3Gv - 3Ioa
Ezechiele	Ez - Ez	Giuda	Gd - Iudas
Daniele	Dn - Dan		
Osea	Os - Os	**Apocalisse**	
Gioele	Gl - Ioel		
Amos	Am - Am	Apocalisse	Ap - Apoc

Al Taekwondoka

(*Taekwondo In*)

«Davvero posso rallegrarmi,
e nessuno potrebbe strapparmi da questa gioia,
poiché ho raggiunto quello che ho desiderato sotto il cielo,
dal momento che ti vedo trionfare in una maniera, direi,
terribile e incredibile, sostenuto da una prerogativa
meravigliosa della sapienza che procede da Dio stesso,
sulle astuzie del serpente,
sulla superbia, che è rovina dell'umana natura,
e sulla vanità, che rende fatui i cuori degli uomini.
E ti ammiro ancora stringere a te, mediante l'umiltà,
con la forza della fede e le braccia della povertà,
il tesoro incomparabile, nascosto nel campo del mondo e dei cuori umani, col quale si conquista Colui che dal nulla trasse tutte le cose; e per avvalermi delle parole stesse dell'Apostolo, ti stimo amico di Dio stesso e sostegno delle membra deboli e vacillanti del suo ineffabile Corpo»

La dedica trae ispirazione dalla terza lettera di santa Chiara d'Assisi alla beata Agnese di Praga, prima del 1238 [cfr. *FF* 2885-2886]. La santa si rallegra per i progressi straordinari compiuti nelle vie dello spirito, culmine di ogni vittoria dell'uomo sul male e sui limiti della materia. Il taekwondoka con l'aiuto dell'arte marziale, coltivando lo spirito umano al livello piú alto possibile, pone le premesse necessarie per conseguire il medesimo scopo. La perfezione dell'arte esprime il completo dominio dello spirito sul corpo in una dimensione armonica che coinvolge positivamente il mondo intorno a sé.

Prefazione del Maestro Maurizio D'Oriano

Quando vidi per la prima volta Antonio nella mia palestra, considerando la sua età, non piú giovanissima, dubitai che avrebbe perseverato nel Taekwon-Do. Dovetti ricredermi quando, dopo qualche settimana, il suo interesse si trasformò in passione, non solo per la pratica ma anche per la filosofia e la storia dell'arte marziale.

Tutto cominciò con qualche nota storica da divulgare attraverso Internet: dalle poche pagine che inizialmente aveva raccolto arrivò gradualmente ad un vero e proprio libro; un testo che mi chiese di valutare attentamente nei suoi aspetti tecnici, ma soprattutto uno scritto che avrebbe rappresentato per me qualcosa di nuovo.

Nuovo, perché per la prima volta, dalla mia palestra, dopo venti è più anni di lavoro e di sacrifici, non usciva solo un altro atleta, ma anche un cultore appassionato del Taekwon-Do, con un contributo alla sua cultura e alla sua spiritualità. Un'opera che arricchisce il mio lavoro e al tempo stesso rappresenta un punto di partenza, soprattutto se i lettori sapranno avvalersene come invito alla riflessione, vivendo l'arte marziale come un momento di amicizia, di cultura e di spiritualità.

E questa è proprio l'essenza del libro. Non un manuale tecnico che si prefigge lo scopo di porre in rilievo la nostra scuola e la sua didattica, ma un testo che intende offrire a tutti i contenuti di un'arte ricca di tradizione, ma aperta ad una saggia innovazione, come è proprio dello stile WTF.

È un libro scritto fra palestra e biblioteca, cercando di coinvolgere anche amici e compagni che hanno dato il proprio contribuito con entusiasmo, chi piú chi meno; un libro scritto cogliendo da vicino e nell'immediato i pensieri, i sentimenti degli atleti nelle fasi preparatorie e di allenamento, nei giorni, nelle ore che precedono una gara, nella quale sono chiamati per esprimere al meglio le proprie capacità. Questi sono forse i momenti piú importanti, vissuti con un misto di preoccupazione e coraggio, di grinta e di fatica; momenti che accomunano tutti gli atleti pronti al confronto.

Un confronto che va oltre la realtà quotidiana di una palestra e che supera qualsiasi confine per scambiare opinioni, punti di vista e passioni. Soprattutto la passione che accomuna quanti amano il Taekwon-Do e che mantiene viva e giovane quest'arte marziale. È questo amore che ci riempie di coraggio e ci proietta verso il futuro; una realtà che unisce tutti i cultori di quest'arte marziale sotto un comune denominatore. *We're One thru Taekwon-Do!* È anche grazie al Taekwon-Do che diventiamo una cosa sola.

Maurizio D'Oriano

Coordinatore nazionale
Taekwondo CSEN

Cintura nera 6° Dan

Introduzione

L'uomo è per sua natura un combattente. L'intera vita è una lotta che egli conduce contro i limiti della materia, i suoi stessi limiti, e tutto ciò che ne avversa lo sviluppo e l'affermazione sulla scena di questo mondo. Lottiamo per crescere ed emanciparci, lottiamo per imparare e per trovare il nostro giusto spazio in seno alla società, lottiamo contro le avversità naturali, le nostre debolezze, e soprattutto contro gli innumerevoli ostacoli che intralciano la nostra crescita spirituale, cosa oggi piú ardua che mai.

«*Militia est vita hominis super terram* - La vita dell'uomo sulla terra è un combattimento» (cfr. *Gb* 7,1): la saggezza biblica testimonia questa realtà che gli asceti, i mistici e gli atleti di tutti i tempi hanno sempre chiaramente compreso. L'epoca in cui viviamo - un breve lasso di tempo nella vastità della storia - costituisce un'eccezione alla comprensione di questa realtà che è anche parte della natura intima dell'uomo. È una verità che la nostra società post-bellica e post-moderna ha cercato piú o meno ipocritamente di occultare con conseguenze spesso disastrose anche in campo pedagogico, per tacere di quello spirituale.

Qualunque maestro di arti marziali, ma prima ancora qualunque vero educatore, sa bene che l'aggressività, insieme alle altre forze naturali, non può essere repressa, semmai educata e finalizzata verso un obiettivo superiore, inquadrandola in una visione positiva della vita. I frutti di questi ultimi decenni di permissivismo in campo morale e di moralismo sterile sono ben noti. Questo processo involutivo è tutt'altro che casuale ed è frutto di deleterie strategie culturali e mediatiche.

Un processo che si è aggravato con la crisi dell'autorità sfociata nel rifiuto della figura paterna e di tutto ciò che essa rappresenta. L'educazione dell'uomo, soprattutto del giovane, cui è particolarmente dedicato questo lavoro, è quanto di piú complesso e delicato si possa immaginare, dovendo equilibrare e integrare aspetti apparentemente irriducibili quali, per esempio, la naturale propensione alla competitività con le esigenze della vita sociale.

Solo un educatore sincero animato da un profondo amore per coloro che deve formare può indicare la via piú adatta verso questo obiettivo. Un amore che si caratterizza anzitutto per il rispetto e la stima dell'intima natura della persona che è l'oggetto - ma soprattutto il vero protagonista - della sua opera educativa. Solo cosí è possibile realizzare quel connubio tra forza e tenerezza, tra sensibilità e decisione, tra ragione e compassione, fra analisi e sintesi che è proprio di un uomo autentico e completo.

Le arti marziali sono uno strumento educativo straordinario che come pochi altri possono aiutare un formatore attento a trarre da un uomo, anche il piú difficile, il meglio di sé. Ben lungi dallo stimolare alla violenza esse richiedono un capolavoro di disciplina, di umiltà, di tenacia, di coraggio e di equilibrio, che costituiscono una solida base per qualsiasi progresso, tanto nello sport quanto nella vita quotidiana, tanto nella forma fisica quanto nella spiritualità.

Fra le arti marziali merita una particolare attenzione il Taekwon-Do, sia per gli elevati valori morali che ne caratterizzano la filosofia, sia per l'efficacia e l'eleganza delle sue tecniche. Si tratta di una scelta che senza sottovalutare la bontà di altre discipline intende sottolineare un aspetto da molti trascurato:

Lo sport non è solo forza e destrezza ma anche estetica, forma interiore ed esteriore, ciò che è vero in modo particolare per le arti marziali. Estetica significa anche capacità di controllo, controllo fisico ma anche e soprattutto controllo morale. L'estetica nelle arti marziali rimanda ad un'estetica interiore che ben si esprime nell'impassibilità dell'atleta maturo, nella sua capacità di rendersi impenetrabile alla paura, alle tentazioni, al male. Solo sostenendo questa lotta l'uomo può offrire il meglio di sé e raggiungere la sua pienezza.

Il fine principale di questo lavoro pertanto non è quello di esporre un'arte marziale e le sue tecniche, a tale scopo infatti esistono già in commercio numerosi testi a cui ben poco si potrebbe aggiungere; l'intento semmai, dopo un'introduzione storico-tecnica all'arte del Taekwon-Do, è quello di evidenziarne i principi filosofici e l'intima spiritualità. Una spiritualità che sorge dall'amore per l'uomo e per la ragione, tipica di questa meravigliosa disciplina coreana, che perciò si coniuga profondamente con la spiritualità cristiana e la sensibilità occidentale.

Fare grande l'uomo, ogni uomo, nel fisico, nella mente e soprattutto nello spirito è un obiettivo per cui vale la pena di spendere generosamente la propria vita. È con questo intento che dedico questo libro, con stima ed affetto, ad ogni atleta marziale e particolarmente ad ogni taekwondoka.

Antonio Atzeni

Note metodologiche

Lo scopo di queste semplici e brevi annotazioni, non comuni, a quanto è dato di vedere, in un testo che tratta tematiche sportive, vuole essere duplice: fornire qualche contributo a quanti intendono effettuare studi analoghi e lanciare un messaggio a favore di una maggiore attenzione culturale al mondo delle arti marziali.

Svolgere una ricerca accurata sulla filosofia, sull’etica e sulla spiritualità nel Taekwon-Do non è affatto semplice, ci sono numerosi ostacoli da superare. In primo luogo quello culturale. La cultura coreana, con la sue ricchezze artistiche e letterarie, costituisce per molti un mondo sconosciuto dove è difficile avventurarsi, in primo luogo per ragioni linguistiche. Per comprendere a fondo un’arte marziale occorre capire la cultura in cui è nata e in cui si è evoluta; occorre conoscere la storia, la filosofia, la lingua e lo stile di vita di un popolo, cosa tutt’altro che facile, soprattutto quando le differenze sono tante.

Una ricerca presuppone anzitutto un grande lavoro di ascolto, di riflessione e di interiorizzazione. Per quanto si possa essere originali ciò che si trasmette con un libro è in buona parte un modo nuovo di proporre contenuti di cui si è debitori ad altri. Anche questo compito si rivela particolarmente difficile nel caso in questione. La bibliografia sulle arti marziali e soprattutto sul Taekwon-Do è relativamente ridotta e poco diffusa, soprattutto nel panorama italiano. Una carenza che è dovuta in parte agli autori e in parte al sistema editoriale/bibliotecario.

Circa gli autori occorre rilevare che nella stragrande maggioranza dei casi si tratta di testi di natura prevalentemente "tecnica" che non si soffermano sull'aspetto etico-filosofico (a parte alcuni cenni basilari) e soprattutto non lo fanno con una metodologia rigorosa; ragion per cui risalire alle fonti e scoprire nuove vie di indagine diventa cosa piuttosto ardua. È pur vero che il lettore medio che desidera apprendere qualcosa su un'arte marziale di solito non ha particolare interesse all'aspetto metodologico, tuttavia ciò si traduce a lungo andare in un impoverimento culturale; un limite di cui il mondo dello sport e delle arti marziali risentono già grandemente: ma senza cultura e senza spiritualità lo sport si spegne e poi muore.

Il sistema editoriale segue le esigenze del mercato, mentre il sistema bibliotecario non può fare altro che recepire ciò che dal mercato emerge. È sconfortante constatare come le ricerche bibliografiche si rivelino povere di titoli e in ultima analisi di contenuti. Alcuni esempi concreti: la consultazione della Biblioteca Nazionale Centrale di Roma (che consta di circa 6 milioni di volumi), circa il Taekwon-Do, ha restituito appena 3 titoli; la Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze annovera 2 titoli (4 se si contano anche i periodici); la consultazione della Biblioteca Nazionale dello Sport, in Roma, ha permesso di reperire 12 titoli. Se tuttavia si va alla ricerca dei contenuti e di fonti affidabili l'esito si riduce presto ai minimi termini.

La situazione si rivela decisamente meno sconfortante per le arti marziali in genere ed in particolare per quelle arti piú diffuse e popolari come il Karate e lo Judo. In ogni caso è molto raro trovare un testo che si soffermi sugli aspetti filosofici ed etici in relazione alla spiritualità cristiana, se si eccettua qualche articolo.

Struttura dell’opera

L’opera consta di quattro parti principali. La *prima parte* contiene una sintesi storica sullo sviluppo dell’arte marziale nel contesto coreano, una nota biografica sulla vita del generale Choe Hong-Hui, fondatore del Taekwon-Do moderno, e una serie di cenni storici sull’affermazione della disciplina nella realtà italiana.

Nella *seconda parte* si approfondiscono gli aspetti filosofici e i principi dell’arte evidenziandone i vantaggi immediati e fornendo una descrizione della bandiera coreana (*Taeguk*) in rapporto al suo significato filosofico: un simbolo d’obbligo in ogni *Do jang* (scuola di Taekwon-Do), accanto alla bandiera nazionale. Numerosi testi provengono direttamente dall'opera in quindici volumi del generale Choe, *Encyclopedia of Taekwon-Do*, edita per la prima volta nel 1985 negli Stati Uniti, resi in una traduzione libera e parzialmente commentati. Si tratta di un’opera fondamentale di cui si raccomanda vivamente la lettura, soprattutto per quanto concerne il primo volume, ricco di contenuti etici e filosofici. Altri argomenti di rilievo in questa sezione sono quelli della disabilità nelle arti marziali e dei relativi aspetti pedagogici nell’età evolutiva.

Nella *terza parte* vengono affrontate le tematiche prevalentemente tecniche dell’arte marziale, a cominciare dall’uniforme (*Dobok*) per concludere con le cinture, le forme (*Poomse*) e il loro significato filosofico. Vengono inoltre approfondite la teoria della potenza, le tecniche di autodifesa e il relativo aspetto etico-morale.

Segue l'esposizione sintetica dei regolamenti WTF delle gare di combattimento e di forme e il regolamento del *Do jang*. Anche in questo caso numerosi testi, variamente commentati, provengono dalla citata *Encyclopedia of Taekwon-Do*.

Nella *quarta parte* vengono approfonditi in modo particolare gli aspetti filosofici, l'etica e la spiritualità dell'arte. Una parte importante della sezione è stata dedicata alla filosofia confuciana e ai suoi rapporti con il cristianesimo. Vengono inoltre approfonditi gli aspetti positivi e i limiti dell'etica nell'opera del fondatore del Taekwon-Do, riportando ampi brani dei suoi scritti. Altre tematiche di rilievo nella sezione sono quelle relative allo sport e alla corporeità umana nella visione cristiana, all'uso etico della forza, alla violenza "non fisica" e alla gestione dell'interiorità nell'atleta marziale.

Completano l'opera alcuni brevi profili biografici nel mondo del Taekwon-Do, selezionati in relazione al rilievo storico ed etico, in campo nazionale e internazionale; un sintetico glossario italiano-coreano; due documenti in appendice, la prima delle quali offre al lettore il testo integrale della lettera *Orationis formas*, inviata dalla Congregazione vaticana per la dottrina della fede a tutti i vescovi della Chiesa cattolica, un significativo testo di riferimento, ricco di indispensabili linee guida, per tutti coloro che desiderano trarre vantaggio dalle filosofie e dalle religioni orientali nella propria vita spirituale.

PARTE I

NOTE STORICHE
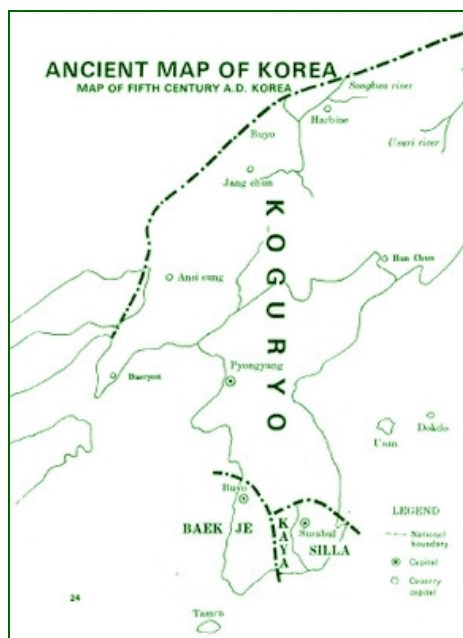
Fig. 2 - I regni coreani (V sec. a.C.)

Note storiche

(*Taekwon-Do Yoksa*)

Il Taekwon-Do, antica arte marziale di origine coreana, si caratterizza per uno stile che unisce la velocità delle tecniche tipica del Karate a quella piú armonica del Kung-fu, anche se l'elemento caratteristico all'interno del variegato panorama delle arti marziali è la potenza con cui vengono portate le tecniche di calcio. Nel 1955 i diversi stili seguiti dalle numerose scuole coreane furono unificati e la disciplina conobbe una rigorosa codificazione. Da quel momento l'arte ha conosciuto un crescente successo affermandosi in breve in tutto il mondo.

Per conoscere la storia di quest'arte occorrerebbe studiare a fondo la storia del popolo coreano; un popolo che rivendica con giusto orgoglio di non aver mai invaso la terra altrui e di aver fatto ricorso alla forza solo per difendersi (cfr. *ETKD*, I, 42).

Il Taekwon-Do che conosciamo oggi, moderna disciplina *full contact*, è il risultato di plurisecolari e complessi sviluppi. Le sue origini risalgono al 37 a.C. in una Corea dominata dal regno di Koguryŏ a cui succederà la potente dinastia dei Koryŏ che regnerà per ben 457 anni. Nel 1935 degli archeologi giapponesi rinvennero a Tungku, nella contea di Chian (provincia di Tung-hua in Manciuria), alcune tombe reali appartenenti a Kakchu-Chŏng e Muyong Chŏng, arricchite da interessanti affreschi con scene di vita tipiche dell'epoca della dinastia Koguryŏ, in cui dei guerrieri si esercitano nel Soo Bak o Tae Kyon.

La realizzazione delle tombe risale ad un periodo compreso tra l'anno 3 a.C. e il 427 d.C., perciò è lecito dedurne che tale arte marziale fosse in voga già da alcuni secoli.

Nel 50 a.C. la Corea era suddivisa in tre regni costantemente in guerra fra loro: Silla, il piú piccolo, situato nella pianura di Kyongju; Koguryŏ, che si estendeva nella valle del fiume Yalu; Paekche, sviluppatosi a sud-ovest della penisola coreana. Silla, il regno piú piccolo, meno potente e meno armato rispetto ai due confinanti, era sotto la costante minaccia d'invasione e inoltre subiva le continue scorrerie dei pirati giapponesi (gli *Wako*). Sotto il regno di Chin Heung (540 d.C.) nacque pertanto lo *Hwarang* (*Hwa*= fiore, *Rang*= gioventú), costituito da uomini addestrati nelle arti della guerra e in grado di assicurare l'integrità del regno. Un utile testo di riferimento per la storia coreana (e in parte per la tradizione *Hwarang*) è quello di LEE P. H. - DE BARY W. TH., *Sourcebook of Korean Civilization*, 2 voll., Columbia University Press - UNESCO, New York 1993-1996.

Lo Hwarang-Do

Lo *Hwarang-Do* dell'antica Corea (noto anche come *via della fratellanza fra gli uomini*) era basato su gruppi selezionati di giovani tra i 16 e i 20 anni, provenienti dalle migliori famiglie nobili e dalla vita monastica, formati in base ai principi di moralità, di lealtà e di controllo emozionale insieme alle arti del combattimento, soprattutto il Tae Kyon. Il termine “rang” in *Hwarang* è traducibile come “giovane” o “nobile” o “sposo”. L'attuale significato è “giovane” o “sposo” mentre quello antico è “nobile”. In ultima analisi il significato del termine *Hwarang* potrebbe essere “nobile in fiore“, ossia giovane nobile che, con l'aiuto di un allenamento senza pari, diventa leader in quanto ammirevole sotto tutti i punti di vista: fisico, mentale e spirituale.

Kwanch'ang: l'eroismo di un giovane *Hwarang*

Kwanch'ang (o Kwanjang) era il figlio del generale P'umil, di Silla. Era un giovane di bell'aspetto e divenne uno *hwarang* insieme ai suoi amici. Fin dall'età di sedici anni era esperto nell'equitazione e nel tiro con l'arco. Un comandante (*taegam*) lo raccomandò cosí al re Muyŏl [654-661]. Quando, nel quinto anno di Hsien-ch'ing, *kyŏngsin* [660], il re inviò le truppe e, insieme al generale T'ang, attaccò Paekche, egli nomino Kwanch'ang generale aggiunto.

Quando i due eserciti si incontrarono sulla piana di Hwangsan (ora Nonsan), P'umil disse a suo figlio: "Tu sei giovane, ma hai spirito. Ora è il momento di prestare un brillante servizio e di assurgere cosí a onori e ricchezze. Tu devi essere impavido e coraggioso".

"Certamente", rispose Kwanch'ang. Montò cosí sul suo cavallo e impugnando la lancia, si gettò al galoppo contro la linea nemica uccidendo molti avversari. Tuttavia, sopraffatto dal numero, fu catturato e portato al cospetto del comandante in campo Paekche, il generale Kyebaek. Kyebaek tolse l'elmo a Kwanch'ang e si stupí per la sua giovane età e per il valore che egli aveva mostrato. Non avendo il coraggio di ucciderlo sospirò dicendo: "Silla ha cavalieri meravigliosi. Se i suoi giovani sono come te quanto piú forti saranno i suoi soldati"? Cosí permise a Kwanch'ang di tornare al proprio campo.

Giuntovi sano e salvo Kwanch'ang pensò: "Quando prima ho attaccato il nemico non ho potuto decapitare il loro generale, né impossessarmi del loro stendardo. Questo è il mio piú profondo rammarico. Nel prossimo attacco riuscirò a farlo di sicuro".

Si dispose nuovamente alla battaglia, bevve dell'acqua e ripresosi si precipitò sulla linea del nemico lottando disperatamente. Kyebaek lo catturò di nuovo ma questa volta lo fece decapitare e spedí la testa, allacciata alla sella del suo cavallo, al campo di Silla.

P'umil prese la testa del figlio e, asciugandone il sangue con la manica, disse: "Lui ha salvato il suo onore. Ora che è morto per la causa del re, non ho rimpianti". Le armate di Silla, colpite dal gesto eroico del giovane, moltiplicarono la loro determinazione. Il rullare dei tamburi e le grida di guerra eccheggiarono, le truppe di Silla caricarono il nemico travolgendo con impeto le forze di Paekche.

Re Muyŏl conferí il titolo postumo di *kŭpch'an* (9° grado) a Kwanch'ang che venne cosí sepolto con grande solennità.

Cfr. *Samguk sagi* 47:437: LEE P. H., *Sourcebook of Korean Civilization*, I, Columbia University Press, New York 1993, 104-105.

Il Generale Choe Hong-hui

Fig. 4 - Generale Choe Hong-hui

Nella lunga e complessa storia del Taekwon-Do, al di là di polemiche politiche e ideologiche legate al passato e che ormai non dovrebbero piú trovare spazio (almeno nel mondo dello sport), è doveroso ricordare l'uomo che dedicò tutta la sua vita allo sviluppo e all'affermazione di questa arte tanto antica quanto nobile: il generale Choe Hong-hui.

Choe nacque il 9 novembre 1918 nell'attuale Corea del Nord. Fin dalla gioventú manifestò uno spirito forte e indipendente tanto che all'età di dodici anni fu espulso dalla scuola a motivo delle agitazioni suscitate contro l'autorità giapponese. Iniziò cosí quello che sarebbe diventato il movimento d'indipendenza degli studenti di Kwang Ju.

Dopo l'espulsione dalla scuola, il padre del giovane Choe, avviò il figlio allo studio della calligrafia affidandolo ad uno degli insegnanti piú famosi della Corea, il maestro Han Il Dong, noto anche come maestro di Tae Kyon, un'arte marziale allora vietata.

Nel 1937 Choe si trasferí in Giappone allo scopo di approfondire la propria cultura personale. Poco prima di lasciare la Corea tuttavia ebbe un serio contrasto con un lottatore professionista: fu l'occasione che dette un deciso slancio all'addestramento del giovane nelle arti marziali.

In Giappone, a Kyoto, Choe venne in contatto con un coreano, Him, che insegnava Karate. In due anni d'intenso allenamento Choe raggiunse il grado di cintura nera primo *Dan*. Quelle tecniche, unite a quelle del Tae Kyon, furono in effetti alla base del Taekwon-Do moderno che egli giungerà a codificare diversi anni dopo.

Negli anni universitari trascorsi a Tokyo la pratica delle nuove tecniche di lotta si intensificò fino al raggiungimento della cintura nera secondo *Dan* in Karate; un risultato conseguito anche grazie all'insegnamento in una palestra cittadina.

Con lo scoppio della seconda guerra mondiale Choe fu costretto contro la sua volontà ad arruolarsi nell'esercito imperiale giapponese. Dopo il ritorno in patria, a Pyongyang, fu accusato d'essere un ispiratore del movimento d'indipendenza coreano e fu internato in una prigione giapponese.

Fig. 8 - Il Kukkiwon, centro internazionale del Taekwon-Do WTF

Cenni storici sul Taekwon-Do italiano

La storia del Taekwon-Do in Italia inizia nel 1965 grazie al maestro Park Sun Jae. Grazie a lui si formarono i primi nuclei di praticanti che consentirono alla disciplina di affermarsi gradualmente ma costantemente in tutta l'Italia, a cominciare dal centro e dal meridione.

L'interesse crescente suggerí la creazione della FITKD (Federazione Italiana Taekwon-Do) affiliata alla ITF. Nel 1974 ai mondiali ITF di Montreal, in Canada, la giovane squadra azzurra, alle prove di forma, combattimento e potenza conquista il primo posto, un segno significativo della bontà di un cammino tanto breve quanto valido.

Nel 1975 la WTF appare ormai una valida alternativa allo stile ITF sia sul piano dei regolamenti, sia sul piano organizzativo, ciò che convince il maestro Park ad attuare una svolta.

Nonostante gli ottimi rapporti e la posizione favorevole dell'Italia in seno all'ITF il Maestro (e Presidente) decide di affiliare la FITKD alla WTF, organizzazione sostenuta anche dalle autorità della Corea del Sud e affermatasi in modo decisivo nell'ambito sportivo mondiale. Nel 1975 l'Italia andrà in Corea, al secondo campionato mondiale WTF, abbandonando cosí regolamenti e tecniche ITF giudicate ormai obsolete e inadatte alle moderne attività sportive. La FITKD intanto progredisce conseguendo risultati sportivi di tutto riguardo. Al secondo campionato europeo (tenutosi nel 1978 in Germania, a Monaco di Baviera) la squadra azzurra sale per ben due volte sul podio conquistando una medaglia d'oro e una d'argento.

Nel 1980 il Taekwon-Do italiano ha già colto risultati di particolare rilievo sia in campo nazionale, sia internazionale.

PARTE II

FILOSOFIA E PRINCIPI DEL TAEKWON-DO

(Testo commentato del Gen. Choe Hong-hui)

La bandiera coreana (*Taegeuk*)

Nel Taekwon-Do la bandiera coreana (e precisamente quella della Corea del Sud) assume un particolare significato. Essa infatti, piú di altre bandiere nazionali, è ricca di significati filosofici richiamati nell'arte e nelle sue forme (*Poomse*). Considerando i presupposti che sottostanno alla sua origine gli stessi coreani amano definire il simbolo della loro nazione come "la bandiera dei grandi opposti".

Le origini della sua ricca simbologia vanno ricercate nella filosofia dell'*Eum Yang* (piú nota in lingua cinese come *Yin* e *Yang*). *Yin* e *Yang* stanno a indicare le due forze metafisiche supreme, opposte e complementari l'una all'altra, e che determinano, con il loro alternarsi ciclico, l'origine dell'universo e l'equilibrio vitale. Il tempo viene concepito come una realtà segnata dal mutamento di ogni cosa nel suo opposto, rendendo visibile la presenza dello *Yang*, energia maschile, luminosa e attiva e dello *Yin*, energia femminile, oscura e passiva.

Lo *Yin* è bianco e rappresenta l'energia potenziale, lo *Yang* è nero e rappresenta il movimento. Il simbolo di cui sopra raffigura il loro rapporto dinamico e inversamente proporzionale: lo *Yin* raggiunge il suo culmine dove lo *Yang* finisce e viceversa. Il punto bianco nella parte nera e quello nero nella parte bianca indicano la loro origine l'uno dall'altro e il fatto che essi non possono esistere separatamente.

Nella bandiera coreana lo *Yin* e lo *Yang* sono rappresentati dal cerchio centrale rosso e blu che in coreano viene chiamato *Taegeuk*, nome attribuito spesso alla bandiera stessa. Essa è costituita da tre parti principali:

1) Lo sfondo bianco che simboleggia la pace.

PARTE III

ASPETTI TECNICI DEL TAEKWON-DO

Dotazioni dell’uniforme e attrezzature (omologate WTF)

Le immagini - eccetto la cintura nera - sono state gentilmente concesse dalla Kwon Italia.

Fig. 18 - Caschetto
(di colore bianco, blu, rosso)

Fig. 19 - Paradenti

Fig. 20 - Cintura nera 3° Dan

Le tecniche di autodifesa

(*Hosin Sool*)

Le tecniche di autodifesa del Taekwon-Do sono fra le piú interessanti oltre che avanzate. Si tratta di tecniche semplici e pratiche che costituiscono la logica applicazione dei movimenti acquisiti con le forme (*Poomse*) o nei combattimenti. L'autodifesa prevede tecniche volte a sventare attacchi improvvisi da parte di avversari armati (*Dae Moogi*) o disarmati.

L'allievo deve imparare ad utilizzare la forza propria e quella dell'avversario colpendolo nell'istante appropriato in cui è piú vulnerabile. Si tratta di tecniche che diventano pienamente efficaci a patto di un serio e costante allenamento e in condizioni per quanto possibile realistiche.

Contrariamente a quanto si pensa il Taekwon-Do è un'arte marziale che prevede tecniche di difesa e di lotta anche a terra e in situazioni di particolare difficoltà. Purtroppo queste tecniche non vengono insegnate con la necessaria diligenza, soprattutto là dove si è ridotta l'arte a semplice disciplina sportiva.

Per quanto riguarda le aggressioni armate è prevista la difesa da attacchi portati con il coltello (*Dae Dando*), la baionetta o il calcio di un fucile (*Dae Chŏng Gum*), i bastoni (corti e lunghi - *Dae Gonbong* e *Dae Mongdung-I*) e le armi da fuoco (*Dae Guon Chŏng*) (cfr. *ETKD*, I, 162-235).

Estratto e sintesi del Regolamento di gara - combattimento WTF

(*Kiong Gi Kyu Jong*)

(3 aprile 2009)

Uniforme e protezioni

Gli atleti devono indossare l'uniforme ufficiale del Taekwon-Do, il *Dobok*, insieme alle protezioni previste e omologate dalla WTF: 1) corazza, 2) caschetto, 3) conchiglia per la protezione dei genitali (da indossare sotto l'uniforme), 4) parabraccia (da indossare sotto l'uniforme), 5) paratibia (da indossare sotto l'uniforme), 6) paradenti, 7) guantini, 8) calzari.

Estratto e sintesi del Regolamento della gara di Forme WTF

(25 luglio 2006)

L’area di competizione

L’area di competizione consta di una superficie di metri 12 x 12, realizzata in legno o materiale elastico. La superficie, piatta e priva di qualsiasi ostacolo, può essere installata su una piattaforma di 0,5-0,6 metri di altezza dalla base. La linea marginale all’area di competizione viene chiamata linea di confine (C1). La parte esterna alla linea di confine deve essere inclinata con una pendenza inferiore a 30 gradi per la sicurezza degli atleti; in tal caso la piattaforma deve essere piú larga dell’area di competizione, considerando la posizione dei giudici. Nel caso in cui l’area di competizione sia realizzata in legno la demarcazione dell’area di gara viene effettuata tramite una linea bianca della larghezza di 5 cm.

PARTE IV

ASPETTI FILOSOFICI, ETICI E SPIRITUALITÀ

Sintesi dell'insegnamento ecclesiale sullo sport

La Chiesa ha sempre trovato nella Scrittura e nella sua millenaria Tradizione un punto di riferimento imprescindibile per il suo magistero. Sarebbe vano tuttavia cercare nella Bibbia un qualsiasi accenno a quel fenomeno moderno che oggi risponde al nome di sport, soprattutto se si pensa ad esso quale fenomeno di massa che oggi ha assunto una dimensione culturale notevole. Lo sport oggi è diventato un fatto di civiltà. Il ricorso alla Bibbia pertanto deve essere sempre cauto, soprattutto quando si affrontano problematiche attuali che gli autori biblici non potevano porsi, non almeno nei termini in cui noi le conosciamo.

Vi sono circa nove passi nella Bibbia ove si allude alla vita sportiva applicandola a quella spirituale. Il passo piú eloquente tuttavia lo troviamo nella Prima lettera ai cristiani di Corinto, dove l'apostolo Paolo evidenzia la differenza fra la lotta del cristiano e quella del miscredente che aspira ad una conquista puramente materiale:

> «Non sapete che nelle corse allo stadio tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! Però ogni atleta è temperante in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona corruttibile, noi invece una incorruttibile.

Fondamenti filosofici ed etici del Taekwon-Do

Dopo aver valutato i fondamenti del Taekwon-Do si rende necessaria una riflessione piú approfondita sul sistema di valori che abbiamo fin qui esposto. Dietro questo sistema sta una visione del mondo e della vita che, pur non essendo antitetica a quella cristiana, anzi per certi versi simile e complementare, è tuttavia limitata sotto alcuni aspetti. Come già detto i principi morali ed etici trovano il loro fondamento non solo nella fede ma anche nella retta ragione, motivo per cui si dà una legge morale naturale, comune a tutti, e che costituisce un dato imprescindibile. Proprio contemplando la natura ed entrando in rapporto con essa, infatti, è possibile constatare la presenza di un ordine che la ragione può scoprire e la volontà recepire come norma di vita.

Quella naturale è una legge non scritta, universale, e che va oltre ogni differenza, ogni limite di spazio e di tempo, imponendosi alla coscienza quale via per la realizzazione autentica del proprio essere. Comprendere questo equivale a riconoscere un fondamento oggettivo per l'etica anche al di là di qualsiasi credo religioso. Senza tale visione qualsiasi impegno nel campo della giustizia, della pace e della dignità umana è destinato presto o tardi al fallimento poiché resterebbe condizionato ad un sempre mutabile assenso di natura politico-ideologica.

Lo sport, le arti marziali e il corpo umano

Come ogni realtà umana lo sport e le arti marziali offrono il fianco ad aspetti ambigui che possono mettere in discussione il rispetto dovuto alla dignità e all'integrità della persona umana. Nel magistero pontificio è ben chiaro il quadro delle debolezze e delle contraddizioni presenti non nello sport in astratto, quanto nell'uomo che concretamente lo pratica e nelle sue istituzioni. Lo sport è le arti marziali sono in un certo senso metafora della vita e ne portano con sé anche gli inevitabili limiti:

> «Nello sport si ritrovano tutti gli aspetti del reale: l'estetica (poiché lo sport si osserva), la tecnica (poiché lo sport si apprende), il commercio (poiché lo sport si vende bene e fa vendere altrettanto bene), la politica (lo sport è l'esaltazione del luogo, della città, e nello stesso tempo è anche il superamento delle frontiere), la medicina (lo sport implica l'esercizio del corpo), il diritto (senza l'universalità delle regole la competizione non è piú possibile), la religione (lo sport vi trova le sue origini ma si presenta anche - almeno si dice - come una religione dei tempi moderni)» (cfr. JEU B., *Le sport, la mort, la violence*, Paris, PUF, 1976).

Anche nello sport dunque si rivela l'urgenza di quella che si può definire come la necessaria *conversione dello sport*. Lo sport, come tutte le dimensioni dell'attività umana, deve essere liberato dall'inclinazione al male, rischio sempre insito nella realtà contingente. Esso non può essere considerato come una realtà totalizzante, ma va correttamente rapportato ad una scala di valori quali il primato di Dio, il primato dell'uomo e della vita, insieme alla promozione della solidarietà. In questo senso, lo sport non può essere considerato un fine ma neppure un semplice mezzo; esso è semmai un valore dell'uomo e della cultura, un luogo di umanità e civiltà, che al pari di altri contesti umani è esposto al rischio della corruzione personale e sociale. Papa Pio XII esprimeva tale preoccupazione quando rilevò che...

> «...lo sport, come la cura del corpo nel suo insieme, non può essere un fine a sé, degenerando in culto della materia. Esso è al servizio di tutto l'uomo; dunque, lungi dall'intralciare il perfezionamento intellettuale e morale, deve promuoverlo, aiutarlo e favorirlo» (cfr. PIO XII, *Discorso per il Congresso Scientifico Nazionale dello Sport e dell'Educazione Fisica*, 8 novembre 1952).

La perfezione dell'arte

Oggi il Taekwon-Do viene praticato in molti Paesi in tutto il mondo da decine di milioni di persone. Ma qual è la ragione di questo grande successo? Cosa c'è di attraente in quest'arte marziale? È importante chiedersi qual è il vero obiettivo. La realtà è che praticare il Taekwon-Do è vivere. Purtroppo, specie nel contesto occidentale, vengono insegnate prevalentemente le tecniche di combattimento ignorando gli aspetti spirituali dell'arte. I praticanti in questo caso hanno come unico obiettivo quello di vincere incontri sul *tatami* o peggio... scontri per strada. Viene difficile credere che questi entusiasti siano giunti ad una piena, profonda comprensione dell'arte.

Nei principi del Taekwon-Do si parla di forgiare uno spirito indomito, cosa in sé pregevole, ma si deve anche riflettere sui risultati che provocherebbe l'uso improprio di questo spirito. Bisogna inoltre considerare l'influenza negativa che i mass media hanno sull'immagine delle arti marziali, ritratte spesso come esotici metodi di combattimento capaci di causare ferite gravi o la morte con un singolo colpo; realtà spesso distante dal vero. Non è facile oggi evidenziare gli aspetti spirituali del Taekwon-Do realizzando nella vita quotidiana i principi che lo ispirano. È importante però fare il possibile per accertarci che esso venga praticato in maniera corretta e che i suoi aspetti spirituali vengano integralmente recepiti.

Alcuni profili attuali nel Taekwon-Do italiano ed estero

Fig. 79 - Luigi D'Oriano

(Medaglia d'Argento alle Olimpiadi di Seoul 1988, a sinistra)

Luigi D'Oriano

Luigi D'Oriano nasce a Pozzuoli il 10 novembre 1958. La sua passione per le arti marziali inizia fin dalla piú giovane età. All'età di dieci anni scopre il Taekwon-Do nell'antica palestra Elefante dove conosce il maestro Park Young Ghil e ne ammira le spettacolari tecniche.

Congregazione per la Dottrina della Fede

ALCUNI ASPETTI DELLA MEDITAZIONE CRISTIANA

Lettera ai vescovi della Chiesa cattolica

15 ottobre 1989

I. Introduzione

1. In molti cristiani del nostro tempo è vivo il desiderio di imparare a pregare in modo autentico e approfondito, nonostante le non poche difficoltà che la cultura moderna pone all'avvertita esigenza di silenzio, di raccoglimento e di meditazione. L'interesse che forme di meditazione connesse ad alcune religioni orientali ed ai loro peculiari modi di preghiera in questi anni hanno suscitato anche tra i cristiani è un segno non piccolo di tale bisogno di raccoglimento spirituale e di profondo contatto col mistero divino.

Glossario essenziale del Taekwon-Do

Italiano - Coreano

Coreano - Italiano

Fonti principali consultate

CHOE HONG-HUI, *Encyclopedia of Taekwon-Do*, 15 voll., s.l., 1983

KUKKIWON, *Kukkiwon Taekwondo Textbook*, Weatherhill, Seoul, 2009 (3)

Glossario generale del Taekwon-Do

Addestramento	Sooryon
All’indietro	Dwiro
Alla destra	Uro
Alla sinistra	Jaro
Allievo - studente	Jeja
Alto	Nophunde
Alzare, sollevare	Olligi
Ammonizione	Kyong-go
Arbitro angolare	Busim
Arbitro centrale	Chu-shim
Arco della mano	Agwi-Son
Arrivederci, ciao	Annyonhi-gaseyo, Annyon
Arte marziale	Moo-do
Assistente Istruttore	Boo-sa-bŏm
Attacco	Kong-kyŏk
Attacco a fondo	Ttulgi
Attacco contrapposto	Baro jirŭgi
Attacco laterale	Yŏp jirŭgi
Attenti	Cha-ryŏt
Avambraccio	Pal-mok
Avambraccio (lato esterno)	Bakkat pal-mok
Avambraccio (lato interno - parte radiale)	An pal-mok
Avambraccio (parte inferiore)	Mit pal-mok
Avambraccio (parte superiore)	Dŭng pal-mok
Avampiede (metatarso)	Ap kkumchi

Bibliografia e fonti

AA.VV., *Chiesa e Sport. Un percorso etico*, ed. Paoline, Milano, 1991.

AA.VV., *Fede e Sport*, ed. Piemme, Casale Monferrato, 1994.

AMHERDT F.X., *Le jour de gloire est arrivé*, ed. Saint Augustin, Saint Maurice (CH), 1999.

AMHERDT F.X., *Dieu est arbitre*, ed. Saint Augustin, Saint Maurice (CH), 2001.

BENOIT P. - BICKEL J., *Religion et sport: essai historique et philosophique*, Éditions de l'oeuvre St-Augustin, St-Maurice 1944.

BOSCHI A., *Sport e boxe*, (Collezione apologetica S.O.S. Serie 16), Ed. Casa S. Antonio, Chieri [1956].

INDICE ANALITICO

INDICE DELLE FIGURE

INDICE GENERALE

Le arti marziali sono uno strumento educativo straordinario che come pochi altri possono aiutare un formatore attento a trarre da un uomo il meglio di sé. Ben lungi dallo stimolare alla violenza esse richiedono un capolavoro di disciplina, di umiltà, di tenacia, di coraggio e di equilibrio, che costituiscono una solida base per qualsiasi progresso, tanto nello sport quanto nella vita quotidiana, tanto nella forma fisica quanto nella spiritualità.

Fra le arti marziali merita un'attenzione particolare il Taekwon-Do, sia per gli elevati valori morali che ne caratterizzano la filosofia, sia per l'efficacia e l'eleganza delle tecniche. Si tratta di una scelta che senza sottovalutare la bontà di altre discipline intende sottolineare un aspetto da molti trascurato: lo sport non è solo forza e destrezza ma anche estetica, forma interiore ed esteriore, ciò che è vero in modo particolare nelle arti marziali.

Il fine principale di questo scritto non è quello di esporre un'arte marziale e le sue tecniche, a tale scopo infatti esistono già in commercio numerosi testi a cui ben poco si potrebbe aggiungere; l'intento semmai, dopo un'introduzione storico-tecnica all'arte del Taekwon-Do, è quello di evidenziarne i principi filosofici e l'intima spiritualità. Una spiritualità che sorge dall'amore per l'uomo e per la ragione, tipica della disciplina coreana, che si coniuga profondamente con la sensibilità occidentale e la spiritualità cristiana.

ISBN 978-88-6572-042-4

€ 20,00